

「ボール運動系」って どんな学習なの？

ボールゲームやボール運動といった「ボール運動系」の学習は、競い合う楽しさに触れたり、友達と力を合わせて競争したりすることができる運動です。

ボール運動系の学習では、パスやシュートをはじめ、サービスや返球、捕球、送球といった「**ボール操作**」の技能と、空間やボールの落下点に走り込んだり、味方のサポートや相手のマークのために動いたりする「**ボールを持たないときの動き**」の2つの力が求められます。

そして、これらの技能をいつ、どのように発揮するかを適切に判断することが大切になってきます。

ボールを変えれば 子ども達も変わる！

たくさんの技能を求められるボール運動系の授業ですが、使用するボールの種類によって、競技の特性を残したまま、より子ども達が活動に取り組みやすくなることがあります。

ここでは、体育授業に活用できるボールをいくつか紹介します。児童の実態に合わせて、ボールの種類も検討してみてはいかがでしょうか。

ボールの種類	特徴	体育での活用（例）
ドッジボール 	・よくはずむ。 ・値段が安価。 ・丈夫なので屋外でも使える。 ▲固いので当たると痛い。	キックベース 等 ドッジボール プレールボール
ライトドッジボール 	・よくはずむ。 ・ドッジボールより柔らかい。 ・屋外でも使える。 ▲強い力が加わると歪んでしまう。	
スマイルボール 	・とてもよくはずむ。 ・ライトドッジボールより柔らかい。 ・表面がスポンジなので痛くない。 ▲軽いので遠くへ飛びにくい。 ▲屋外だと表面素材が剥がれやすい。	ソフトバレーボール キャッチバレーボール 等
ソフトバレーボール 	・とてもよくはずむ。 ・当たっても痛くない。 ・落下速度が速い。 ▲強い衝撃で破れてしまう。	
新教材ソフトバレーボール 	・ビーチバレーボールのように軽い。 ・落下速度が遅いので追やすい。 ・ボールの重さが選べる。 ▲落下の軌道が不規則。 ▲強い衝撃で破れてしまう。	